Pregătirile schiorilor pentru apropiatul sezon

(Urmare din pag. 1)

Paralel cu pregătirea schiorilor, la Braşov, se fac pregătiri pentru amenajarea pîrtiilor. Astfel, aproape 60 de săritori şi arbitri au muncit şi vor munci în continuare pentru amenajarea trambulinei mari, pentru ridicarea pistei de aterizare între distanţele 40–60 m. O altă lucrare importantă este lărgirea Sulinarului, pînă la aproape 20 m, pe o distanţă de aproape 500 m. Lărgirea se produce în porţiunile unde pîrtia nu avea mai mult de 3–6 m lăţime. Pîrtia Sulinar va fi foarte curînd gata şi va putea găzdui concursuri în condiţiile cerute de Federaţia internaţională. Trebuie să subliniem şi munca avîntată a sportivilor din Rişnov pentru mărirea trambulinei de la 35 m la 45 m, precum şi pentru amenajarea unei noi trambuline de 25 m.

VALEA PRAHOVEI

Cele 16 titluri de campioni ai R. P. Romine şi Cupa R.P.R., cucerite în sezonul trecut de către schiorii asociaţiilor sportive Carpaţi, Voinţa Sinaia şi Caraimanul Buşteni, obligă pe sportivii din Valea Prahovei la o muncă tot mai susţinută, pentru ca şi în viitorul sezon performanţele lor să fie cel puţin la fel de valoroase. Urmărind antrenamentele ce se desfăşoară sub conducerea antrenorilor Marin Niculescu *(Carpaţi),* Mihai Dragomirescu *şi* Nicolae Burchi *(Voinţa),* Dedu Matei *şi* Constantin Iovan *(S.S.E.) şi* Manole Aldescu *(Caraimanul), ne-am putut da seama de gradul avansat de pregătire, confirmat de altfel de rezultatele bune obţinute la concursul de control de la Predeal. Cu acest prilej am remarcat şi cîteva elemente noi, provenite din centrele de iniţiere şi anume* Ilie Vrabie, Ion Gătej *(Carpaţi),* Ana Vestereanu *şi* Gheorghe Matei *(Voinţa).*

În munca de pregătire nu au fost neglijate nici lucrările de amenajare a pîrtiilor şi de întreţinere a echipamentului şi materialului sportiv. Astfel, pîrtiile din masivul Bucegi au fost curăţate şi reamenajate, iar pîrtiile de fond de la Buşteni sînt şi ele puse la punct şi măsurate.

VICTOR ZBARCEA
MIHAIL BOTA

SUCEAVA

La Vatra Dornei, Cîmpulung, Siret şi Suceava, schiorii se pregătesc cu deosebită conştiinciozitate. *Mariana Andreescu, Zenovia Lungulescu, Mihai Miron* din Vatra Dornei, *Eutefie Ivanov, Radu Cenadec* din Siret, *Evald Ursache* din Cîmpulung şi *Gheorghe Jitaru* din Suceava, sînt doar cîţiva din cei mai harnici schiori suceveni.

Pe lîngă şcolile sportive de elevi din Vatra Dornei şi centrele de schi din Siret, Suceava şi Botoşani, îşi vor deschide în curînd cursurile şi centrele de schi pentru copiii din Iacobeni şi din Cîmpulung.

Pregătirea echipamentului şi a materialelor a stat în atenţia asociaţiilor sportive Voinţa şi Silvicultorul din Cîmpulung, Ştiinţa şi Lactoza din Vatra Dornei, Ştiinţa Siret, Străduinţa Suceava ş. a.

CONSTANTIN ALEXA

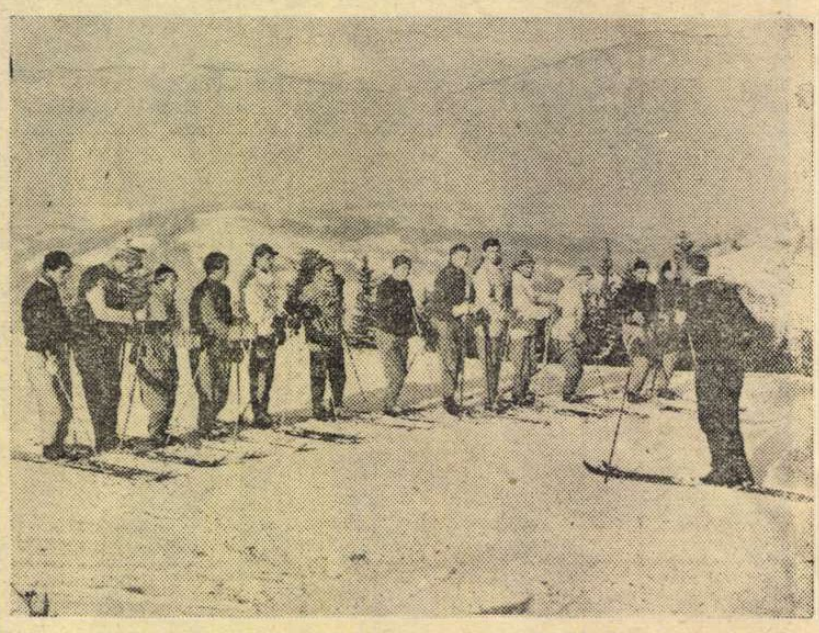
Start în întrecerile Spartachiadei de iarnă a tineretului!

(Urmare din pag. 1)

— şi îndeosebi cu organizaţiile de bază U.T.M. — va trebui să se desfăşoare o intensă muncă de mobilizare a oamenilor muncii la startul întrecerilor competiţiei de mase care începe astăzi. În acelaşi timp, cu sprijinul organelor UCFS, consiliile asociaţiilor sportive se vor îngriji de menţinerea în activitate a echipelor şi sportivilor angrenaţi în întreceri cu ocazia Spartachiadei de iarnă a tineretului. Trebuie înfiinţate noi secţii pe ramură de sport, care să fie apoi afiliate la federaţiile de specialitate, trebuie îndreptaţi spre secţiile pe ramură de sport acei tineri care au dovedit aptitudini. De asemenea, se vor face forme de clasificare acelor participanţi care în timpul întrecerilor au îndeplinit normele.

Întrecerilor din cadrul Spartachiadei de iarnă a tineretului vor trebui să le fie asigurate un cadru corespunzător. Acest lucru va trebui să se reflecte şi în ceea ce priveşte desfăşurarea tehnică a competiţiei.

Spartachiada de iarnă a tineretului care începe astăzi în întreaga ţară trebuie să constituie o adevărată sărbătoare a sportului de mase din ţara noastră, un prilej minunat de consolidare organizatorică a asociaţiilor şi cluburilor sportive. Pentru aceasta organele şi organizaţiile UCFS vor trebui să acorde un permanent şi multilateral sprijin desfăşurării competiţiilor. În acest fel cu prilejul Spartachiadei de iarnă a tineretului vor păşi pragul sportului alte zeci şi zeci de mii de tineri şi tinere, vor fi descoperite noi talente necesare sportului nostru. Urăm tuturor participanţilor succes deplin în întreceri!



Instructorul le dă sfaturi viitorilor concurenţi... Astfel de şedinţe de iniţiere a viitorilor participanţi la Spartachiada de iarnă vor avea loc în curînd în întreaga ţară. Este aşteptată doar zăpada...

Antrenorii şi tehnicienii au datoria să urmărească cu atenţie fiecare întrecere a popularei competiţii de mase pentru a descoperi noi talente şi a îmbogăţi cu cadre noi patrimoniul sportiv al oraşului, raionului, regiunii.

TINERI ŞI TINERE! PARTICIPAŢI ÎN NUMĂR CÎT MAI MARE LA FRUMOASELE ŞI INTERESANTELE COMPETIŢII SPORTIVE PROGRAMATE DE SPARTACHIADA DE IARNĂ A TINERETULUI!

Spartachiada de iarnă a tineretului

PREGĂTIRI INTENSE ÎN ASOCIAŢIILE SPORTIVE SIBIENE

Spartachiada de iarnă a tineretului a găsit un larg ecou în rîndul tinerilor din oraşul Sibiu. Acest fapt este dovedit şi prin preocuparea ce o manifestă conducerile asociaţiilor sportive de aci pentru a crea condiţii optime de desfăşurare a întrecerilor. Conducerea Clubului sportiv muncitoresc Sibiu a trecut la lucru din timp pentru reuşita acestei competiţii de mase, îndrumînd cele 64 de asociaţii sportive din raza oraşului Sibiu. Au fost convocaţi toţi preşedinţii asociaţiilor sportive, cu care s-au prelucrat datele regulamentului şi s-au stabilit o serie de măsuri organizatorice.

Un scurt raid prin asociaţiile sibiene ne îndreptăţeşte să credem că Spartachiada de iarnă a tineretului se va bucura la ediţia actuală de un frumos succes. Peste tot au loc intense pregătiri. *Asociaţia sportivă Electrica,* de pildă, de pe lîngă Întreprinderea de Electricitate Sibiu, a organizat un mare concurs de orientare turistică, la care au participat numeroase echipe: Balanţa, I.A.S., Flamura roşie, 7 Noiembrie etc. În colaborare cu organizaţia U.T.M., conducerea asociaţiei Electrica a alcătuit un plan amănunţit de acţiune pentru întrecerile Spartachiadei de iarnă. Comisia de organizare, compusă din 6 persoane, a şi trecut la rezolvarea primelor sarcini: amenajarea în cadrul clubului a unei săli cu două mese de tenis şi amenajarea unei alte săli cu 8 mese de şah.

Stînd de vorbă cu tov. Ioan Părduţ, preşedintele asociaţiei sportive *Libertatea,* am aflat că şi la această asociaţie pregătirile sînt pe terminate. Au fost popularizate — prin numeroase afişe şi panouri — toate disciplinele care fac parte din Spartachiada de iarnă, s-a început completarea listelor de înscriere pe sectoare de muncă, au fost revizuite materialele şi echipamentul sportiv de iarnă aflate în magazie etc.

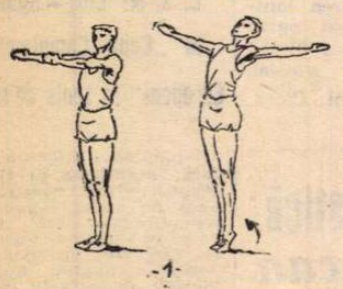
O deosebită grijă s-a acordat pregătirilor pentru Spartachiada de iarnă a tineretului şi la asociaţiile sportive *Flamura roşie, 7 Noiembrie, Înainte, 13 Decembrie, Steaua roşie, Tînărul muncitor* ş.a. Ar fi de dorit ca urmînd exemplul acestora, şi asociaţiile sportive C.F.R., Metalurgica sau Elastic — ca să nu enumerăm decît pe cele mai... leneşe — să acorde întrecerilor care bat la uşă o mai mare atenţie, pentru ca ele să poată oferi miilor de tineri sibieni prilejul unor frumoase afirmări.

ILIE IONESCU — coresp.

Gimnastica de înviorare

Alergare pe loc sau în jurul camerei, timp de 1—2 minute.

Ex. 1. *Stînd cu braţele întinse înainte:* ***ducerea braţelor lateral, ridicare pe vîrfuri şi inspiraţie, revenire cu ducerea braţelor înainte, coborîrea călcîielor şi expiraţie.***

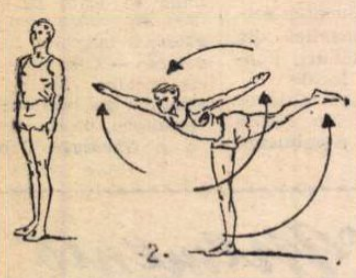


-1-

Ex. 2. Stînd: ridicarea piciorului stîng întins la spate, aplecarea trunchiului la orizontală şi ducerea braţelor lateral, menţinere în cumpănă, apoi revenire. Aceeaşi cu ridicarea piciorului drept. Se execută de 6—8 ori.

Ex. 3. Şezînd pe covor cu picioarele întinse şi depărtate şi cu mîinile sprijinite lîngă corp: aplecarea trunchiului spre piciorul stîng, apucarea de gleznă şi apropierea pieptului de picior; revenire. Aceeaşi spre piciorul drept. Se execută cîte 4—5 aplecări spre fiecare picior.

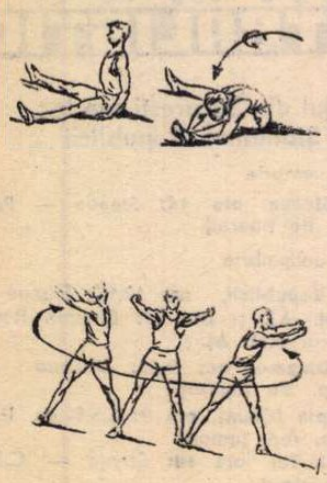
Ex. 4. Stînd cu picioarele depărtate şi cu braţele întinse înainte: răsucirea trunchiului spre stînga cu legănarea braţelor în aceeaşi parte, apoi răsucire şi legănare spre dreapta. Se execută cîte 8—10 răsuciri la stînga şi la dreapta.



-2-

Ex. 5. Culcat pe covor cu faţa în jos, picioarele îndoite la spate, mîinile apucă gleznă: legănarea corpului în extensie ridicînd alternativ o dată pieptul în sus, o dată picioarele. Se pot executa astfel 6—8 legănări.

Ex. 6. Stînd cu mîinile pe şold: sărituri ca mingea pe ambele picioare, 4 sărituri cu deplasare spre dreapta, apoi 4 sărituri cu deplasare spre stînga. Se execută 2—4 serii de cîte 8 sărituri succesive.



-5-

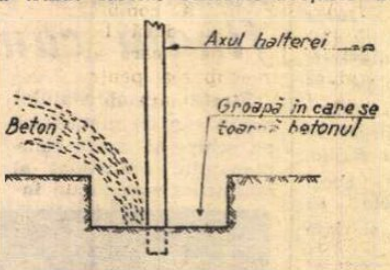
-6-

În ajutorul asociaţiilor sportive

Organizarea întrecerilor de haltere
—Cum să confecţionăm haltere fixe—

Azi se dă startul în marea competiţie sportivă de mase, Spartachiada de iarnă a tineretului. La această întrecere de mase sportul halterelor se bucură de o mare atenţie din partea tineretului, care este dornic să se afirme în întrecerile din cadrul asociaţiei sau a raionului.

Biroul Federaţiei romine de haltere, analizînd întrecerile desfăşurate în acest sport la ediţia precedentă, a trasat sarcini concrete secţiilor de haltere, sportivilor fruntaşi şi antrenorilor pentru îndrumarea şi sprijinirea organizării întrecerilor de haltere din cadrul actualei ediţii a acestei întreceri de mase.



Întrucît din veştile ce ne sosesc din asociaţii se desprinde faptul că majoritatea dintre ele şi-au prevăzut şi întreceri de haltere, voi da cîteva sfaturi asupra modului cum trebuie organizate întrecerile şi ce material sportiv necesită.

Regulamentul Spartachiadei prevede desfăşurarea întrecerii la 4 categorii de greutate şi anume: *pînă la 55 kg, de la 55 la 65 kg, de la 65 pînă la 75 kg şi ultima categorie peste 75 kg.*

Fiecare concurent are dreptul la şase încercări în total.

Cel care ridică greutatea cea mai mare din cadrul categoriei respective este declarat învingător la acea categorie de greutate.

Dacă doi concurenţi sînt la egalitate, cîştigă cel care la cîntarul oficial a fost mai uşor.

Dacă egalitatea persistă este declarat învingător cel care este mai tînăr.

Concursurile de haltere se desfăşoară în sală sau dacă timpul permite în aer liber.

Este necesar ca asociaţiile sportive să fie ajutate de către sportivii fruntaşi în asigurarea arbitrajului. În lipsa lor pot fi folosiţi instructorii voluntari.

Pentru desfăşurarea întrecerilor sînt necesari trei arbitri (unul în faţa podiumului la o distanţă de 2–3 m, iar ceilalţi doi pe lateralele podiumului la aceeaşi distanţă).

Concurentul ridică haltera cu faţa spre arbitrul de centru, care dă semnalul de coborîre a halterei (după ce a fost fixată 2 secunde pe braţele întinse deasupra capului) prin cuvîntul „jos".

Acolo unde nu există haltere cu discuri mobile, întrecerile de haltere se vor desfăşura pe sistemul *„cine ridică haltera de mai multe ori".* În acest caz se consideră greutate ridicată, deci „încercare reuşită" fiecare fixare a halterei pe timp de o secundă pe braţele întinse deasupra capului.

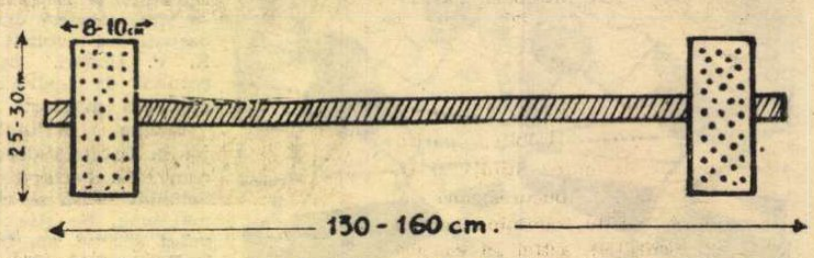
În acest caz arbitrul de centru nu va mai da semnalul de coborîre ci va colabora cu ceilalţi doi în supravegherea executării corecte a ridicărilor şi a mişcării lor exacte. Se consideră învingător la categoria respectivă tînărul care a ridicat haltera de cele mai multe ori.

La această întrecere nu se mai acordă şase încercări ci numai două (o încercare este considerată efectuată cînd haltera a fost depusă pe sol).

Pentru a veni în ajutor asociaţiilor sportive, în special a celor din mediul sătesc, vom arăta pe scurt cum se pot confecţiona destul de uşor haltere fixe cu discuri din beton de greutate între 30–40 kg.

Pentru aceasta este necesar un ax de metal care să nu fie prea gros şi nici să se îndoaie uşor. (De preferinţă o osie de căruţă). Ca formă în care turnăm betonul pentru cele două discuri, putem folosi o groapă făcută în pămînt tare, marginile şi fundul bine netezite. (Dimensiunea „formei" circa 25 cm diametru şi 8–10 cm adîncime). Înfigem capătul axului halterei în mijlocul „formei", a gropii (pentru armarea discului de beton legăm cîteva bucăţi de sîrmă de 4–6 mm grosime de ax) şi turnăm betonul în cofrajul improvizat. După ce s-a întărit betonul procedăm la fel şi pentru discul celălalt. Obţinem astfel cu uşurinţă o halteră fixă de 30–40 kg.

Pentru asociaţiile sportive din metalurgie sau cele care-şi pot confecţiona haltere cu discuri mobile vor confecţiona halterele tot într-un ax metalic de 28 mm cu două discuri de bază a cîte 15 kg fiecare, mai multe perechi de discuri a cîte 5 kg fiecare, penultimele discuri vor cîntări cîte 2,5 kg fiecare, iar ultimele două vor avea fiecare cîte 1,250 kg.



În felul acesta întrecerile de haltere se vor desfăşura organizat, greutatea halterei crescînd din 2,5 în 2,5 kg sau cu multiplul acestei greutăţi.

ŞTEFAN ACHIM
Secretar general F.R.H.